

7 СПОСОБОВ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНОВ У ДЕТЕЙ

Вас беспокоит, что ваш ребенок проводит слишком много времени за экранами? Узнайте 7 способов побороть зависимость вашего ребенка от смартфонов.

В современную цифровую эпоху родителям бывает довольно трудно удержать своих детей от экрана. Близость цифровых технологий растет с каждым днем. В каждом доме сейчас есть от двух до трех интеллектуальных устройств. Мир онлайн вызывает сильную зависимость и может оказать негативное влияние на общее развитие ребенка.

1. Признайте

Трудно понять, сколько времени дети проводят за своими устройствами, но легко заметить разницу между детьми, которые просто играют со своими телефонами, и теми, кто использует их как источник развлечения или отвлечения. Одним из явных признаков зависимости от смартфонов у детей является повышенная вспыльчивость и истерики, связанные с потерей доступа к телефону или планшету. Первый шаг к преодолению зависимости от смартфонов у детей — распознать этот симптом. Закрывание глаз может принести больше вреда, чем признание его существования и разработка способов борьбы с ним.

2. Расскажите детям о побочных эффектах слишком длительного пребывания у экрана

У вас может возникнуть желание отбирать у ребенка смартфон каждый раз, когда он им пользуется. Установление правил без объяснения их причин редко приводит к желаемому результату. Прежде чем устанавливать правила пользования экраном дома, объясните ребенку на понятном ему языке негативные последствия слишком длительного пребывания у экрана.

3. Установите ограничения на время работы с экраном

Установите ежедневный лимит времени, в течение которого ваш ребенок может пользоваться смартфоном. Доказано, что установление распорядка дня является отличной стратегией, позволяющей заставить детей придерживаться правил, а также уменьшить стресс, связанный с воспитанием маленьких детей. Рекомендуется, чтобы дети в возрасте до 18 месяцев не находились у экранов. Дети в возрасте от 18 до 24 месяцев могут быть подвержены кратковременному просмотру высококачественных детских программ под наблюдением родителей. Детям в возрасте от 2 до 5 лет следует уделять экранному времени не более часа в день. Для детей старше 6 лет родители могут сами определить подходящий лимит времени, обеспечив при этом, чтобы у ребенка было достаточно возможностей для других занятий и здорового сна.

4. Зоны, свободные от цифровых технологий, дома

Старайтесь не держать телефон вашего ребенка в его спальне, когда он ложится спать. Это может привести к борьбе за время сна и дезадаптивным моделям сна, которые, в свою очередь, влияют на общий рост и развитие вашего ребенка. Даже при отсутствии установленного времени отхода ко сну следите за тем, чтобы ваш ребенок не проводил слишком много времени за экранами после наступления темноты. Кроме того, не пользуйтесь экранами во время еды, выполнения домашнего задания и в общественных местах. Даже во время истерик нет ничего плохого в том, чтобы быть строгим. Уступая истерикам вашего ребенка, вы не поможете ему научиться ценить правила, потому что он научится выходить сухим из воды.

5. Поощряйте физическую активность

Убедитесь, что ваш ребенок проводит достаточно времени дома вдали от технологий, чтобы поиграть на улице или заняться другими видами физической активности. Если он или она проводит слишком много времени за устройствами, подумайте об ограничении экранного времени дома. Совместные занятия с детьми — отличный способ убедиться, что физические игры достаточно приятные и стимулирующие, чтобы увлечь их. Либо же вы можете записать их на различные кружки, где у них будет мало времени для использования телефона.

6. Медиафаст

Хотя это звучит трудновыполнимо, медиапост может помочь в преодолении нездоровых отношений со смартфонами. Выделите неделю в день, в течение которого нельзя пользоваться смартфонами и планшетами. Поощряйте своих детей в день, когда они не пользуются устройствами, участвовать в домашних делах, изучать новые виды деятельности или заниматься декоративно-прикладным искусством.

7. Будьте примером для подражания

Прежде чем ожидать от ребенка соблюдения правил пользования экраном, убедитесь, что вы сами подаете ему хороший пример. Дети больше учатся на том, что они видят, чем на том, что слышат. Следите за своим использованием смартфона и устанавливайте правила для себя, как и для своих детей.